

# Перетягніть або перенесіть одну людину

## Переносити, використовуючи руки як ремені

**ПРИМІТКА.** Це можна використовувати лише для поранених у свідомості.

**ПРИМІТКА.** Перенесіть пораненого високо на спині рятувальника, це полегшить подорож на помірні відстані (50-300 метрів).

**УВАГА.** Щоб не поранити кінцівки потерпілого, потрібно, природно, намагатися не застосовувати силу.



**01** НАХИЛИТИСЯ перед пораненим обличчям у той же бік. Нехай поранений обхопить вас за шию.

**ПРИМІТКА.** Найкраще, якщо кінцівка пораненого знаходиться під однією з кінцівок рятувальника.

**02** Візьміть пораненого за зап'ястя і переконайтеся, що кінцівка пораненого знаходиться над вашим плечем.

**03** ПІДНІМІТЬ пораненого над землю, використовуючи м'язи ніг.

**04** НАГИЛІТЬСЯ вперед, щоб підняти пораненого якомога вище. Вага пораненого лежить на вашій спині.

**05** Якщо можливо, залишайтеся максимально вертикально, щоб уникнути травми спини.

